



**MENGATASI PROKRASTINASI AKADEMIK MELALUI KONSELING  
BEHAVIORISTIK DENGAN TEKNIK *BEHAVIOR CONTRACT*  
PADA SISWA SMA 1 GEBOG KUDUS  
TAHUN PELAJARAN 2016/2017**

Oleh  
**MIFTAH KHORIRUR ROHMAN**  
NIM 201231017

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MURIA KUDUS  
2017**



**MENGATASI PROKRASTINASI AKADEMIK MELALUI KONSELING  
BEHAVIORISTIK DENGAN TEKNIK *BEHAVIOR CONTRACT*  
PADA SISWA SMA 1 GEBOG KUDUS  
TAHUN PELAJARAN 2016/2017**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Universitas Muria Kudus untuk Memenuhi Salah Satu  
Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Bimbingan dan Konseling**

**Oleh  
Miftah Khorirur Rohman  
NIM 201231017**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MURIA KUDUS  
2017**

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO:

“Pendidikan merupakan senjata paling ampuh yang bisa kamu gunakan untuk merubah dunia” (Nelson Mandela)



### PERSEMBAHAN:

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua tercinta, bapak (Mahmudi) dan ibu (Kastami) yang telah memberikan dukungan dan doa dalam kelancaran skripsi ini.
2. Teman dan Sahabat yang selama ini telah membantu dan setia menemani saya dalam pembuatan skripsi ini.
3. Almamater Universitas Muria Kudus.

### PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Skripsi oleh Miftah Khorirur Rohman (NIM 201231017) ini telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Kudus, Februari 2017

Pembimbing I



**Drs. Sucipto, M.Pd, Kons**  
NIS. 0610713020001015


Pembimbing II



**Drs. Masturi, MM**  
NIS. 0610713020001001

Mengetahui,

Ka. Prodi Bimbingan dan Konseling



**Dra. Sumarwiyah, M.Pd, Kons**  
NIS. 0610713020001008



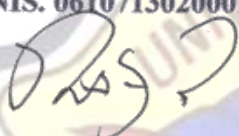
## LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi oleh Miftah Khorirur Rohman (NIM. 201231017) ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling.

Kudus, 1 Maret 2017  
Tim Penguji

  
Drs. Sucipto, M. Pd, Kons  
NIS. 0610713020001015

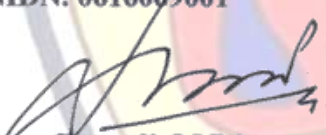
Ketua

  
Drs. Masturi, MM  
NIS. 0610713020001001

Anggota

  
Edris Zamroni, S.Pd, M.Pd  
NIDN. 0616069001

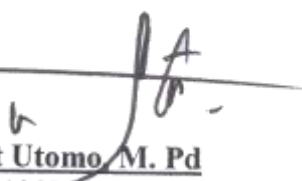
Anggota

  
Drs. Sunardi, M.Pd  
NIP. 195211051983031004

Anggota

Mengetahui,  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



  
KDr. Drs. Slamet Utomo, M. Pd  
NIP. 19621219 198703 1 015

## PRAKATA

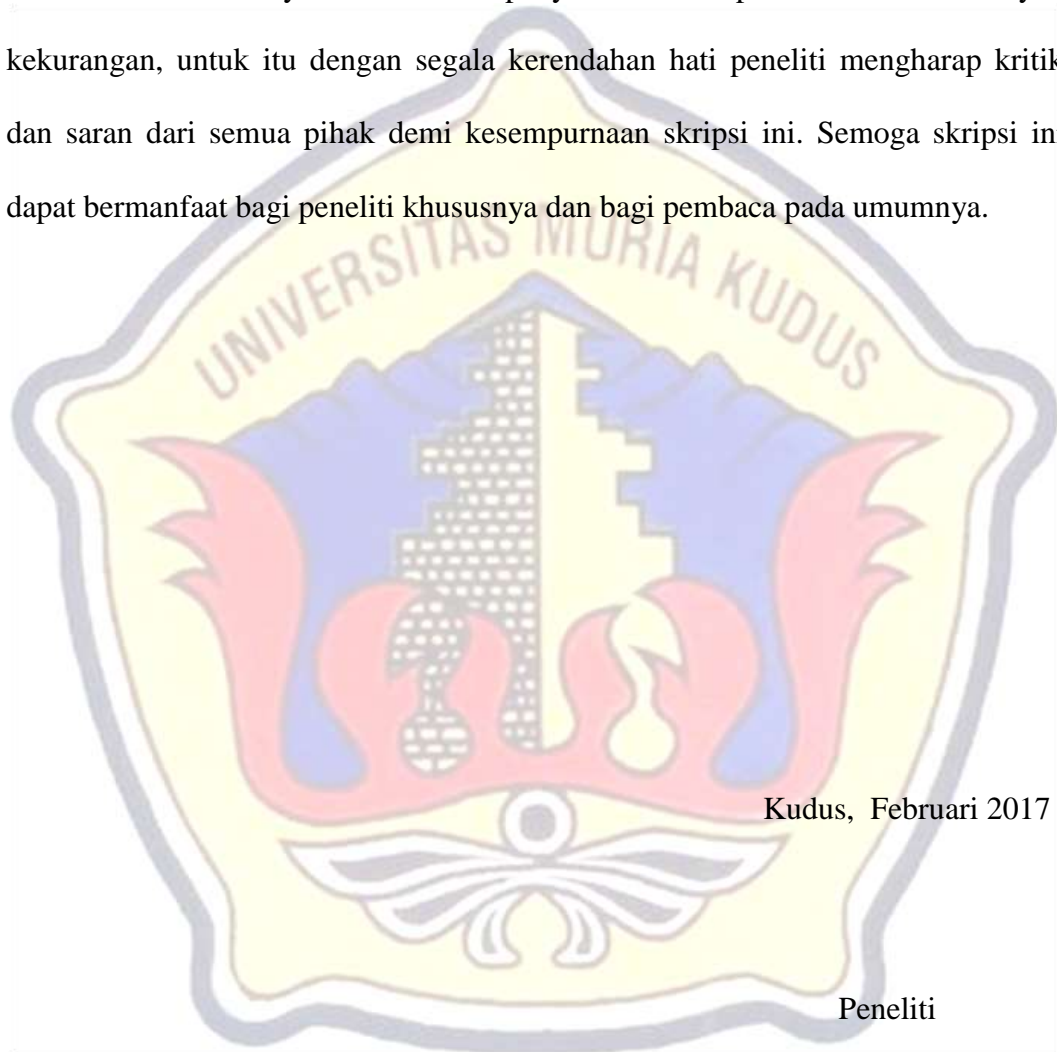
Puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat dan hidayahNya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Mengatasi Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Behavioristik Dengan Teknik *Behavior Contract* Pada Siswa SMA 1 Gebog Kudus Tahun Pelajaran 2016/2017”.

Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan dan arahan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Slamet Utomo, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus.
2. Dra. Sumarwiyah, M.Pd., Kons, selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus.
3. Drs. Sucipto, M.Pd, Kons, selaku dosen pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan arahan dengan penuh kesabaran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
4. Drs. Masturi, MM selaku dosen pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan arahan dengan penuh kesabaran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan bekal ilmu yang bermanfaat selama perkuliahan.
6. Drs. Sudiharto, selaku Kepala SMA 1 Gebog Kudus yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk mengadakan penelitian.
7. Dra. Nurdjana Alamri, Kons, selaku koordinator BK SMA 1 Gebog Kudus.

8. Siswa SMA 1 Gebog Kudus Tahun Ajaran 2016/2017 yang dengan senang hati membantu peneliti dalam pengambilan data.
9. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu dengan segala kerendahan hati peneliti mengharap kritik dan saran dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliti khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.





## ABSTRACT

Rohman, Miftah Khorirur. 2017. **Overcoming Academic Procrastination Through Behavior Counseling Service with Behavior Contract Technique for Student of Senior High School 1 Gebog Kudus In Academic Year 2016/2017**. Essay. Guidance and Counseling Program Faculty of Teaching and Education University of Muria Kudus. Supervisor: (i) Drs. Sucipto, M.Pd, Kons. (Ii) Drs. Masturi, MM.

Keywords: Academic Procrastination. Behavior counseling. Behavior Contract Technique.

The purpose of this research are: 1. Describe the factors that cause academic procrastination student of Senior High School 1 Gebog Kudus. 2. Knowing the success of the behavior counseling service with behavior contract techniques for high school students to overcome procrastination student of Senior High School 1 Gebog Kudus.

Academic procrastination is a behavior procrastinate to start a job complete tasks related to the academic field. Behavior counseling is a counseling service that helps the counselee to change behaviors that are less good (mal adaptive) to be of good behavior (adaptive), as well as maintaining the desired behaviors. Behavior contract technique is an agreement between counselor and counselee to change certain behaviors at the counselee through the card contracts that have been agreed upon by the counselor and counselee.

This type of research is case study research with qualitative methods of research based on the data collection methods are subjectively experienced by the study. The subjects studied are three students of Senior High School 1 Gebog Kudus that have a high level of academic procrastination. Analysis of the data used is qualitative data analysis in three stages, namely, the reduction of data, exposure data, and inference.

The results of research was show procrastination experienced by students of Senior High School 1 Gebog Kudus caused by internal factors and external factors. Internal factors include psychological condition of students who feel less comfortable when I was at home so that students want to play and do a nice job for him. External factors include the style of parenting that paid little attention to the child, the condition of the neighborhood, and social relations students who lack the right in the mix.

The results counseling that researchers do through behavior counseling services with behavioral contract technique against three students of Senior High School 1 Gebog Kudus namely ABW, MA, and WW show a positive thing that changes in the behavior of students who used often put off tasks to be a student of timely task. The task assigned by the teacher can be completed properly and on time. This shows that the behavior counseling service with behavior contract technique is success to overcome academic procrastination that experienced by students of Senior High School 1 Gebog Kudus.

Based on the research that has been done can be concluded that academic procrastination experienced by students of Senior High School 1 Gebog Kudus academic year 2016/2017 can be overcome using a behavior counseling service with behavior contract technique. The researcher advise to: 1. The Headmaster, should be contribute to regard the learning problems that experienced by students, especially academic procrastination student problems. So that students have a good achievement and do not have problems again in the learning process. 2. Teacher Counseling, should be enhance the role and function as a good counselor, so that it can help students to overcome learning problems that it faces. 3. Students, are expected to be able to aware of their duties and obligations as a student is learning, and reflects a learned students that have a good behavior.



## ABSTRAK

Rohman, Miftah Khorirur. 2017. **Mengatasi Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Behavioristik Dengan Teknik *Behavior Contract* Pada Siswa SMA 1 Gebog Kudus Tahun Pelajaran 2016/2017**. Skripsi. Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus. Pembimbing: (i) Drs. Sucipto, M.Pd, Kons. (ii) Drs. Masturi, MM.

Kata kunci: Prokrastinasi Akademik. Konseling Behavioristik. Teknik *Behavior Contract*.

Tujuan penelitian ini adalah: 1. Mendeskripsikan faktor-faktor yang menjadi penyebab prokrastinasi akademik siswa SMA 1 Gebog Kudus. 2. Mengetahui keberhasilan layanan konseling behavioristik dengan teknik *behavior contract* untuk mengatasi prokrastinasi siswa SMA 1 Gebog Kudus.

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda-nunda untuk memulai menyelesaikan tugas suatu pekerjaan yang berkaitan dengan bidang akademik. Konseling behavioristik adalah layanan konseling yang membantu konseli untuk mengubah perilaku-perilaku yang kurang baik (mal adaptif) menjadi perilaku yang baik (adaptif), serta mempertahankan perilaku-perilaku yang diinginkan. Teknik *behavior contract* adalah persetujuan antara konselor dengan konseli untuk mengubah perilaku tertentu pada konseli melalui kartu kontrak yang telah disepakati oleh konselor dan konseli.

Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Studi Kasus dengan metode kualitatif yaitu metode penelitian berdasarkan pengumpulan data secara subjektif yang dialami oleh pihak yang diteliti. Subjek yang diteliti adalah 3 siswa SMA 1 Gebog Kudus yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi. Analisis data yang digunakan adalah analisis data kualitatif dengan tiga tahapan yaitu, reduksi data, paparan data, dan penyimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi yang dialami siswa SMA 1 Gebog Kudus disebabkan oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi kondisi psikologis siswa yang merasa kurang nyaman ketika berada di rumah sehingga siswa ingin bermain dan melakukan pekerjaan yang menyenangkan baginya. Faktor eksternal meliputi gaya pengasuhan orang tua yang kurang memberikan perhatian terhadap anak, kondisi lingkungan tempat tinggal, dan hubungan sosial siswa yang kurang tepat dalam bergaul.

Hasil konseling yang peneliti lakukan menggunakan layanan konseling behavioristik dengan teknik *behavior contract* terhadap tiga siswa SMA 1 Gebog Kudus yaitu ABW, MA, dan WW menunjukkan hal yang positif yaitu adanya perubahan perilaku siswa yang dulunya sering menunda mengerjakan tugas menjadi siswa yang tepat waktu mengerjakan tugas. Tugas yang diberikan oleh guru dapat diselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Hal ini menunjukkan bahwa layanan konseling behavioristik dengan teknik *behavior contract* dapat mengatasi prokrastinasi akademik yang dialami siswa SMA 1 Gebog Kudus.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik yang dialami siswa SMA 1 Gebog Kudus tahun pelajaran 2016/2017 dapat diatasi menggunakan layanan konseling behavioristik dengan teknik *behavior contract*. Untuk itu peneliti memberikan saran kepada: 1. Kepala sekolah, hendaknya turut memperhatikan masalah-masalah belajar yang dialami siswa, utamanya yang menyangkut masalah prokrastinasi akademik siswa. Agar siswa memiliki prestasi yang bagus dan tidak mengalami masalah dalam proses belajarnya. 2. Guru BK, hendaknya meningkatkan peran dan fungsinya sebagai seorang konselor yang baik, sehingga dapat membantu siswa dalam mengatasi masalah belajar yang dihadapinya. 3. Siswa, diharapkan mampu menyadari akan tugas dan kewajibannya sebagai seorang pelajar yaitu belajar, dan mencerminkan sebagai orang terpelajar yang berperilaku yang baik.





## DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL.....	i
LOGO.....	ii
JUDUL.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	v
PENGESAHAN.....	vi
PRAKATA.....	vii
ABSTRACT.....	ix
ABSTRAK.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR GAMBAR.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Fokus dan Lokus Penelitian.....	5
1.2.1 Fokus Penelitian.....	5
1.2.2 Lokus Penelitian.....	5
1.3 Rumusan Masalah.....	6
1.4 Tujuan Penelitian.....	6
1.5 Manfaat Penelitian.....	6



1.5.1 Secara Teoritis.....	7
1.5.2 Secara Praktis.....	7
1.6 Ruang Lingkup Penelitian.....	8
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA.....</b>	<b>9</b>
2.1 Studi Kasus.....	9
2.1.1 Pengertian Studi Kasus.....	9
2.1.2 Ciri-ciri Kasus.....	9
2.1.3 Langkah-langkah Memahami Kasus.....	10
2.2 Prokrastinasi.....	11
2.2.1 Pengertian Prokrastinasi.....	11
2.2.2 Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik.....	12
2.2.3 Jenis-jenis Tugas Pada Prokrastinasi Akademik.....	14
2.2.4 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik.....	15
2.3 Konseling Behavioristik.....	17
2.3.1 Teori Behavioristik.....	17
2.3.2 Konsep Dasar Behavioristik.....	18
2.3.3 Tujuan Pendekatan Behavioristik.....	19
2.3.4 Ciri-ciri Pendekatan Behavioristik.....	21
2.3.5 Fungsi dan Peran Konselor.....	22
2.3.6 Tahapan Konseling Behavioristik.....	24
2.4 Teknik <i>Behavior Contract</i> .....	27
2.4.1 Pengertian <i>Behavior Contract</i> .....	27
2.4.2 Unsur-unsur Dalam <i>Behavior Contract</i> .....	28

2.4.3 Manfaat <i>Behavior Contract</i> .....	29
2.4.4 Prinsip Dasar <i>Behavior Contract</i> .....	30
2.4.5 Langkah-langkah <i>Behavior Contract</i> .....	31
2.4.6 Contoh <i>Behavior Contract</i> .....	33
2.5 Kajian Penelitian Relevan.....	35
2.6 Kerangka Berpikir.....	37
BAB III METODE PENELITIAN.....	39
3.1 Rancangan Penelitian.....	39
3.2 Prosedur Konseling.....	41
3.3 Subjek Penelitian.....	44
3.4 Data dan Sumber Data.....	45
3.4.1 Data.....	45
3.4.2 Sumber Data.....	46
3.5 Metode Pengumpulan Data.....	46
3.5.1 Wawancara.....	47
3.5.1.1 Pengertian Wawancara.....	47
3.5.1.2 Fungsi Wawancara.....	48
3.5.1.3 Tujuan Wawancara.....	49
3.5.1.4 Langkah-langkah Wawancara.....	50
3.5.1.5 Pedoman Wawancara.....	51
3.5.2 Observasi.....	57
3.5.2.1 Pengertian Observasi.....	57
3.5.2.2 Tujuan Observasi.....	58

3.5.2.3 Manfaat Observasi.....	58
3.5.2.4 Pedoman Observasi.....	59
3.5.3 Dokumentasi.....	60
3.5.3.1 Pengertian Dokumentasi.....	60
3.5.3.2 Tujuan Dokumentasi.....	61
3.5.4 <i>Home Visit</i> .....	61
3.5.4.1 Pengertian <i>Home Visit</i> .....	61
3.5.4.2 Tujuan <i>Home Visit</i> .....	62
3.5.4.3 Hal-hal Yang Perlu Diperhatikan Dalam <i>Home Visit</i> .....	62
3.6 Analisis Data.....	63
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	65
4.1 Deskripsi Data Konseli I.....	65
4.2 Deskripsi Data Konseli II.....	81
4.3 Deskripsi Data Konseli III.....	96
BAB V PEMBAHASAN.....	113
5.1 Hasil Konseling dengan Konseli I.....	113
5.2 Hasil Konseling dengan Konseli II.....	117
5.3 Hasil Konseling dengan Konseli III.....	121
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	127
6.1 Simpulan.....	127
6.2 Saran.....	130
DAFTAR PUSTAKA.....	132
LAMPIRAN.....	135

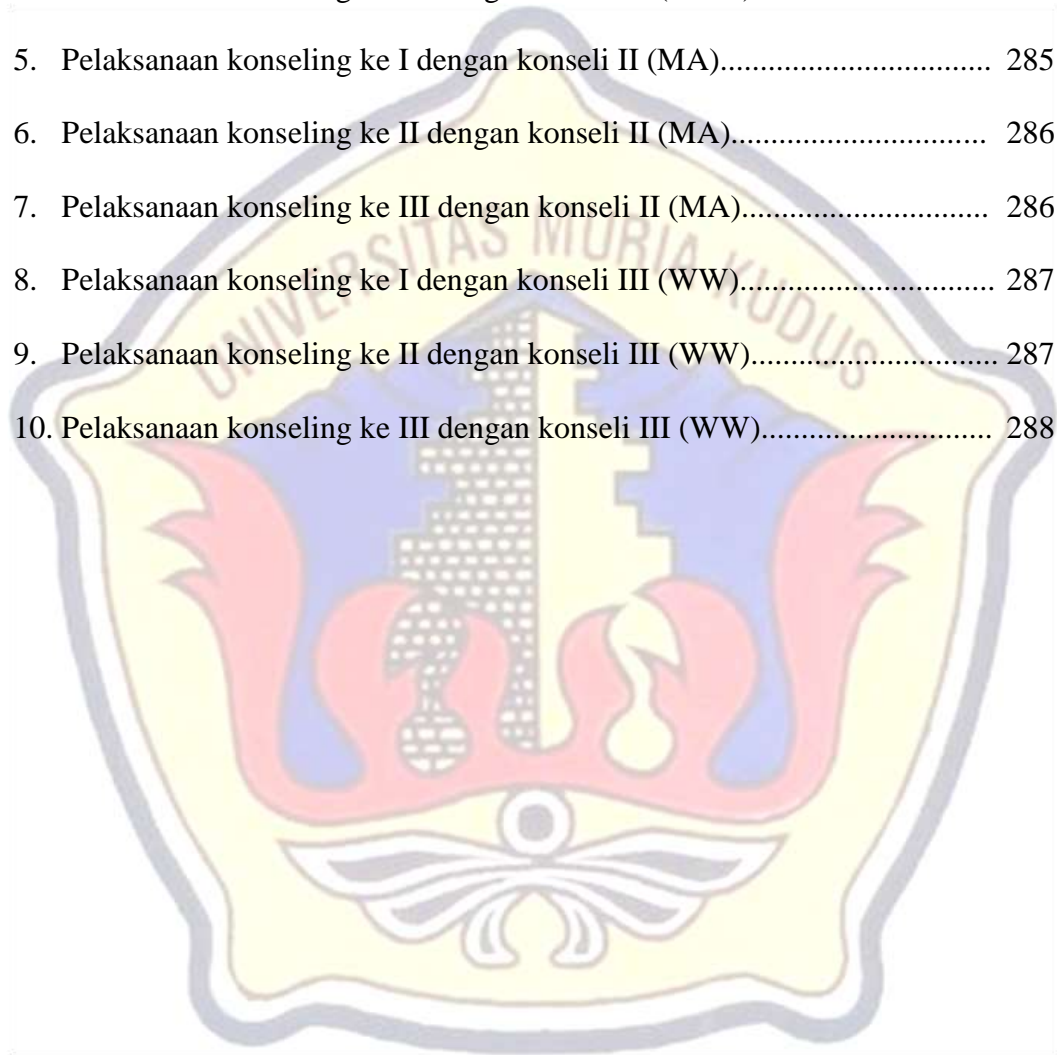
## DAFTAR TABEL

3.1 Rancangan Kegiatan Penelitian.....	41
--	----



## DAFTAR GAMBAR

1. Skema Kerangka Berpikir.....	38
2. Pelaksanaan konseling ke I dengan konseli I (ABW).....	284
3. Pelaksanaan konseling ke II dengan konseli I (ABW).....	284
4. Pelaksanaan konseling ke III dengan konseli I (ABW).....	285
5. Pelaksanaan konseling ke I dengan konseli II (MA).....	285
6. Pelaksanaan konseling ke II dengan konseli II (MA).....	286
7. Pelaksanaan konseling ke III dengan konseli II (MA).....	286
8. Pelaksanaan konseling ke I dengan konseli III (WW).....	287
9. Pelaksanaan konseling ke II dengan konseli III (WW).....	287
10. Pelaksanaan konseling ke III dengan konseli III (WW).....	288





## DAFTAR LAMPIRAN

1. Hasil Dokumentasi Konseli I (ABW).....	135
2. Hasil Observasi Konseli I (ABW).....	136
3. Hasil Wawancara dengan Konseli I (ABW).....	137
4. Hasil Wawancara dengan Guru BK Konseli I (ABW).....	138
5. Hasil Wawancara dengan Wali Kelas Konseli I (ABW).....	139
6. Hasil Wawancara dengan Teman Konseli I (ABW).....	141
7. Hasil Wawancara dengan Orang Tua Konseli I (ABW).....	143
8. Satuan Pendukung <i>Home Visit</i> Konseli I (ABW).....	144
9. Laporan Pelaksanaan <i>Home Visit</i> Konseli I (ABW).....	146
10. SATLAN Pelaksanaan Konseling ke I terhadap Konseli I (ABW).....	148
11. Verbatim Pelaksanaan Konseling ke I terhadap Konseli I (ABW).....	151
12. Laporan Pelaksanaan, Evaluasi, Analisis, dan Tindak Lanjut Konseling ke I terhadap Konseli I (ABW).....	158
13. SATLAN Pelaksanaan Konseling ke II terhadap Konseli I (ABW).....	162
14. Verbatim Pelaksanaan Konseling ke II terhadap Konseli I (ABW).....	165
15. Laporan Pelaksanaan, Evaluasi, Analisis, dan Tindak Lanjut Konseling ke II terhadap Konseli II (ABW).....	170
16. SATLAN Pelaksanaan Konseling ke III terhadap Konseli I (ABW).....	173
17. Verbatim Pelaksanaan Konseling ke III terhadap Konseli I (ABW).....	176
18. Laporan Pelaksanaan, Evaluasi, Analisis, dan Tindak Lanjut Konseling ke III terhadap Konseli I (ABW).....	180
19. Hasil Wawancara dengan Guru BK Setelah Konseli I (ABW) Dikonseling	183

20. Hasil Dokumentasi Konseli II (MA).....	184
21. Hasil Observasi Konseli II (MA).....	185
22. Hasil Wawancara dengan Konseli II (MA).....	186
23. Hasil Wawancara dengan Guru BK Konseli II (MA).....	187
24. Hasil Wawancara dengan Wali Kelas Konseli II (MA).....	189
25. Hasil Wawancara dengan Teman Konseli II (MA).....	190
26. Hasil Wawancara dengan Orang Tua Konseli II (MA).....	192
27. Satuan Pendukung <i>Home Visit</i> Konseli II (MA).....	193
28. Laporan Pelaksanaan <i>Home Visit</i> Konseli II (MA).....	195
29. SATLAN Pelaksanaan Konseling ke I terhadap Konseli II (MA).....	197
30. Verbatim Pelaksanaan Konseling ke I terhadap Konseli II (MA).....	200
31. Laporan Pelaksanaan, Evaluasi, Analisis, dan Tindak Lanjut Konseling ke I terhadap Konseli II (MA).....	207
32. SATLAN Pelaksanaan Konseling ke II terhadap Konseli II (MA).....	211
33. Verbatim Pelaksanaan Konseling ke II terhadap Konseli II (MA).....	214
34. Laporan Pelaksanaan, Evaluasi, Analisis, dan Tindak Lanjut Konseling ke II terhadap Konseli II (MA).....	219
35. SATLAN Pelaksanaan Konseling ke III terhadap Konseli II (MA).....	222
36. Verbatim Pelaksanaan Konseling ke III terhadap Konseli II (MA).....	225
37. Laporan Pelaksanaan, Evaluasi, Analisis, dan Tindak Lanjut Konseling ke III terhadap Konseli II (MA).....	229
38. Hasil Wawancara dengan Guru BK Setelah Konseli II (MA) Dikonseling	232
39. Hasil Dokumentasi Konseli III (WW).....	233

40. Hasil Observasi Konseli III (WW).....	234
41. Hasil Wawancara dengan Konseli III (WW).....	235
42. Hasil Wawancara dengan Guru BK Konseli III (WW).....	236
43. Hasil Wawancara dengan Wali Kelas Konseli III (WW).....	238
44. Hasil Wawancara dengan Teman Konseli III (WW).....	239
45. Hasil Wawancara dengan Orang Tua Konseli III (WW).....	241
46. Satuan Pendukung <i>Home Visit</i> Konseli III (WW).....	242
47. Laporan Pelaksanaan <i>Home Visit</i> Konseli III (WW).....	244
48. SATLAN Pelaksanaan Konseling ke I terhadap Konseli III (WW).....	246
49. Verbatim Pelaksanaan Konseling ke I terhadap Konseli III (WW).....	249
50. Laporan Pelaksanaan, Evaluasi, Analisis, dan Tindak Lanjut Konseling ke I terhadap Konseli III (WW).....	257
51. SATLAN Pelaksanaan Konseling ke II terhadap Konseli III (WW).....	261
52. Verbatim Pelaksanaan Konseling ke II terhadap Konseli III (WW).....	264
53. Laporan Pelaksanaan, Evaluasi, Analisis, dan Tindak Lanjut Konseling ke II terhadap Konseli III (WW).....	269
54. SATLAN Pelaksanaan Konseling ke III terhadap Konseli III (WW).....	272
55. Verbatim Pelaksanaan Konseling ke III terhadap Konseli III (WW).....	275
56. Laporan Pelaksanaan, Evaluasi, Analisis, dan Tindak Lanjut Konseling ke III terhadap Konseli III (WW).....	279
57. Hasil Wawancara dengan Guru BK Setelah Konseli III (WW) Dikonseling.....	282
58. Dokumentasi.....	283